

全国と比較 小中学生の健康習慣

町では、町教育振興基本計画において、重点施策の一つとして「健康の保持増進」を掲げています。子どもたちが健やかに成長するためには、「食事・睡眠・運動」のバランスがとれた生活習慣が欠かせません。

文部科学省が実施している「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」では、全国的に睡眠時間の不足や運動不足、スクリーンタイムの長時間化など、子どもたちの生活習慣に課題があることが明らかになっています。睦沢町教育委員会でも、この調査結果を活用し町内の小中学生の健康習慣を分析しました。睦沢町でも同様の傾向が見られる項目がある中で、子どもたちの

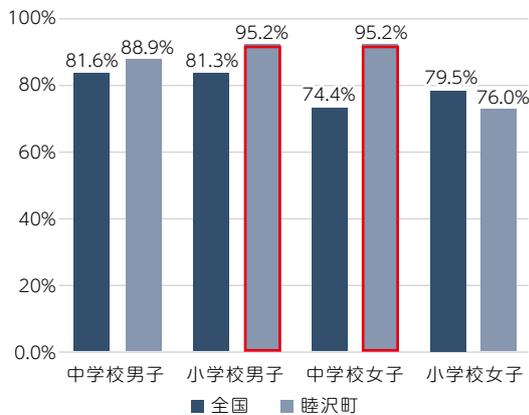
心身の健康を守るために、学校・家庭・地域が連携して生活習慣の改善に取り組む必要があります。

ここでは、睦沢町の子どもたちの健康習慣について、全国平均と比較したデータから見えてくる特色をグラフで見てください。

○睡眠時間の目安
3～5歳児：10～13時間
小学生：9～12時間
中学高校生：8～10時間

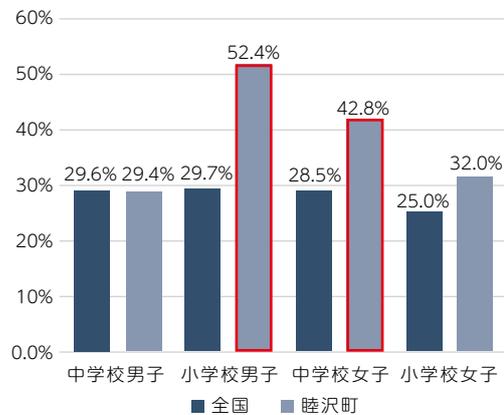
○身体活動目安
毎日合計 60分以上

1. 毎日の朝食、しっかり食べてる？



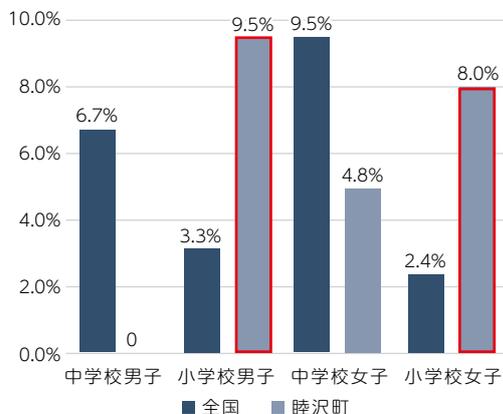
毎日朝食を食べる生徒の割合を全国と睦沢町で比較したものです。睦沢町の小中学生は、全国と比べて朝食をしっかり食べていることがわかります。特に小学校男子と中学校女子は、95%以上の子どもたちが毎日朝食を摂っており、素晴らしい習慣が根付いていると言えるでしょう。朝食は一日を元気に過ごすための大切なエネルギー源です。

2. スクリーンタイム、使いすぎに注意！



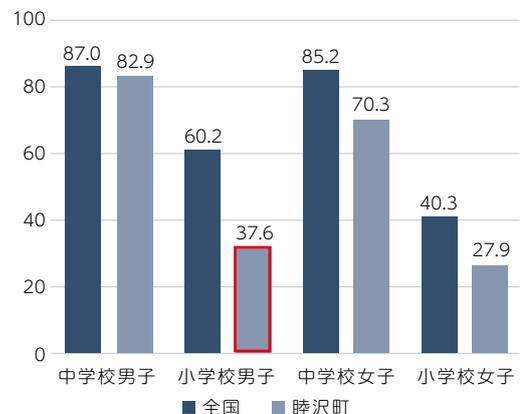
1日のスクリーンタイムが4時間以上の生徒の割合を示しています。睦沢町の小学校男子と中学校女子は、全国平均よりもスクリーンタイムが長い傾向が見られます。スマートフォンやタブレット、ゲーム機など、便利なツールが増える中で、使用時間と内容についてご家庭でのルール作りや見守りが大切です。

3. ぐっすり眠れてる？ 睡眠時間を確認！



1日の睡眠時間が6時間未満の生徒の割合を比較したものです。睦沢町の中学校男子は、全国と比べて睡眠不足の生徒が非常に少ないという良い結果が出ています。しかし、小学校男子と女子では、全国平均よりも睡眠時間が短い子どもが多いことがわかりました。成長期の子どもたちにとって十分な睡眠は、心身の健康に欠かせません。早寝早起きの習慣を意識しましょう。

4. 運動・スポーツの時間、足りてる？



体育の授業以外での運動・スポーツ時間を全国と睦沢町で比較したものです。睦沢町の小学校男子、中学校女子、小学校女子は、全国平均よりも運動時間が短い傾向が見られます。特に小学校男子は全国平均の60.2分に対して37.6分と、約20分近く短い結果となっています。外で遊ぶ時間や、体を動かす習慣が少し不足しているのかもしれない。地域の子ども向けスポーツ教室や公園での遊びなど、積極的に体を動かす機会を増やしていきましょう。

園児・児童・生徒の生活改善に向けた取り組み

町内の園や小・中学校では、子どもたちの健やかな生活習慣の形成を目指し、様々な取組が行われています。

食育に関する取り組み

- ・朝食の重要性を伝える授業を実施し、食の大切さを学ぶ機会を提供
- ・学級活動・保健学習を通じて、十分な睡眠の重要性や規則正しい生活習慣について話し合い

運動習慣の推進

- ・運動あそびを通して「動きづくり」を計画的に実施
- ・「遊・友スポーツランキングちば」へ参加し、休み時間の積極的な身体活動を推奨
- ・体育授業の充実に取り組み、日常的な運動量の確保を目指す

スクリーンタイム管理とメディアリテラシー

- ・適切なメディアの使い方を学ぶ機会を提供
- ・自らスクリーンタイムをコントロールできる力を育成

家庭・地域との連携によるサポート

子どもたちの生活改善には、学校だけでなく、家庭や地域の協力も不可欠です。

家庭でできる取り組み

- 早寝・早起き・朝ご飯を習慣化
- 適度な運動の機会を日常に取り入れる
- 食事時のテレビ・スマホを控え、家族との会話時間を大切にする事でスクリーンタイムを抑制

地域ができる支援

- スポーツイベントやウォーキング活動への参加を呼びかけることで、子どもたちの身体活動を促進



未来を担う子どもたちのために

園児・児童・生徒一人ひとりの健康的な成長には、生活習慣の改善が欠かせません。

学校・家庭・地域が一体となって協力し、健やかに育つ環境を整えていくことが重要です。今後も手を取り合い、未来を担う子どもたちの成長を支えていきましょう。

第3回親子防災キャンプを開催します！

『防災』って情報はいろいろあるけど、体験したことはありますか？
学校や家ではなかなか経験できないあれこれを、親子で一緒に体験しましょう！



- と き** 8月23日(土)・24日(日)
- と ころ** 道の駅むつざわ つどいの郷
- 参加費** 中学生以上 1,000円/人
小学生以下 500円/人
- 申込方法** ・専用申込書に記載のうえ、FAX(44-1729)で申し込み
(睦沢町ホームページよりダウンロード可能)
・下記QRコードから専用フォームで申し込み



申込フォーム



町ホームページ

昨年の様子



水消火訓練



新聞紙を使ったスリッパ・食器づくり

タイムスケジュール

1日目 8月23日(土)

- 受付終了 9:55
- 開講式 10:00
- シェイクアウト訓練
- 体験学習 10:40
- 焼き鳥缶で親子丼?
空き缶力マドでご飯炊き
- 昼食 11:50
- 体験学習 13:00
- 身近なもので応急手当、防災つりぼりゲーム
袋でごはんをつくっちゃおう、ロープワーク
- 夕食 17:00
- 日帰りの方はここまで 18:30
- 夜の体験イベント『サーチャング』 19:00
- 消灯 21:00

2日目 8月24日(日)

- 6:30 起床
- テント撤収
- 身の回りの片づけ
- 7:00 朝食
- 7:50 1日体験者受付
- 8:00 体験学習
AED、心肺蘇生法、搬送訓練
手話で自分の気持ちを伝えよう!
- 11:00 昼食
親子で流しそうめん
- 13:00 振り返りの会
- 13:20 解散

問い合わせ 役場総務課 消防防災室 ☎(44)5250

